VIVIR [+] DOMINICAL
EDICIÓN #099 | 07 DE DICIEMBRE DE 2014

historia
Sachsenhausen, en memoria de las víctimas

actualidad
Animales con poder terapéutico

¿ESTÁS EMBARAZADA?

¿Cesárea o parto natural?



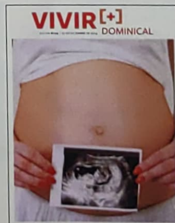
La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ


@revistavivirmas



Entre 1936 y 1945, más de 200 mil personas fueron recluidas en Sachsenhausen. Decenas de miles murieron por enfermedades, trabajos forzados, maltrato, hambre, o víctimas de los operativos de exterminio de las SS. En 1961 se inauguró el Monumento Nacional de Recuerdo y Conmemoración en este antiguo campo de concentración alemán.

SACHSENHAUSEN: EN MEMORIA DE LAS VÍCTIMAS | Pág. 14



en la portada
FOTOGRAFÍA POR *Fotolia*
CONCEPTO *Vanessa Crooks*

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirectora MÓNICA PALM

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
TAMARA DEL MORAL
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
THALIA S. MORALES
MELISSA PINEL Z.
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
VANESSA CROOKS
PAOLA YING

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
OLGA DE OBALDÍA
GERARDO GANDSAS
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARÍ PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7400 / (507) 323-7283
Correo electrónico: ventas@prensa.com

En medio de pinos, renos, nieve artificial y villancicos, llega diciembre y nos regala unos hermosos días soleados y brisa veraniega. Es época de compras y de festejos. De celebrar la vida, viajar y de compartir.

En esta edición, previa al Día de las Madres, les ofrecemos una nota sobre la tendencia de practicar cesáreas frente a la opción del parto natural, y algunas ideas de regalitos especiales para las mamás.

Cisco Merel, artista panameño que expone su trabajo en Miami, comparte los colores de su exposición 'Recent Work' y detalles de los planes que tiene para el próximo año. Para los amantes de los animales, Gerardo Gandsas se refiere hoy a las razas caninas, y Thalia Morales, al poder terapéutico de perros, caballos y otras especies que ayudan a mejorar la calidad de vida de pacientes con cáncer, niños con autismo, y hasta para aprender sobre liderazgo. También, les presentamos un reportaje sobre el lugar Conmemorativo y Museo de Sachsenhausen, en Alemania. Sin duda, visitar un antiguo campo de concentración es una experiencia fuerte y abrumadora, pero puede dar una perspectiva nueva sobre la vida, la humanidad y los derechos humanos. Esperamos que disfruten la revista y que tengan un excelente domingo. Saludos,

[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com



Síguenos en Instagram
@revistavivirmas

¿Estás embarazada? ¿Cesárea o parto natural?

Los índices de cesáreas suben en el mundo en detrimento del proceso natural de gestar y parir.

Olga de Obaldía • @okideobaldia • vivirdominical@prensa.com

¿Estás embarazada? ¿Eres *team* Kate o *team* Shakira? ¿A cuál escogerías como modelo a seguir?

Kate Middleton, duquesa de Cambridge, de 31 años al dar a luz a su hijo George en 2013, se preparó para tener un parto natural, esperó a que su labor comenzara espontáneamente, así que rompió fuente en su casa y solo entonces se dirigió al hospital. A las 4:24 p.m. del 22 de julio, después de nueve horas de labor, nació en Londres el esperado príncipe, en absoluta privacidad, un bebé de 8 libras y 6 onzas,

sigue [+]

Decisiones informadas. Hoy día están disponibles diferentes opciones personales y médicas para las mujeres embarazadas, pero siempre es importante el control prenatal y tomar en cuenta la condición clínica individual.

FOTOLIA

Partos en Panamá 2013*

- **MINSA**

Total de partos 43 mil 5
Total de cesáreas 10 mil 36
Porcentaje de cesáreas: 23%

- **HST**

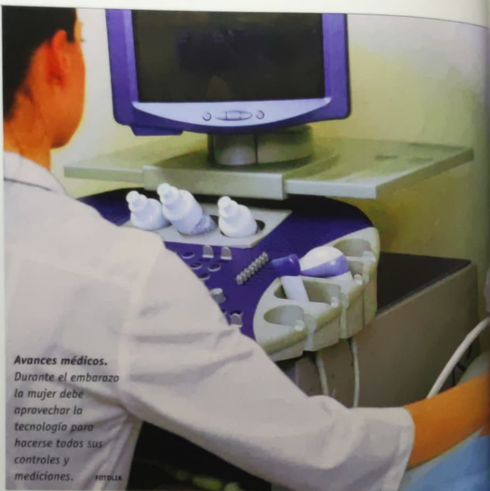
Total de partos 14 mil 667
Total de cesáreas 3 mil 868
Porcentaje de cesáreas: 26%

- **CSS**

Porcentaje de cesáreas: 37%

Nuestros porcentajes sobrepasan la tasa óptima de 15% de cesáreas que recomienda la OMS.

Fuente: Ponencia de la ginecóloga obstetra Isabel Lloyd en el último congreso de la Federación Latinoamericana de Sociedades de Obstetricia y Ginecología (Flasog)



Avances médicos. *Durante el embarazo la mujer debe aprovechar la tecnología para hacerse todos sus controles y mediciones.* FOTOLIA

LA CESÁREA ES UTILIZADA ELECTIVAMENTE POR RAZONES DE CONVENIENCIA EN LAS AGENDAS DE MÉDICOS Y MADRES.

[+]

después de un parto natural y sin complicaciones. Para salir del hospital, tres días después, Kate llamó a su peluquera de confianza y eligió un sencillo vestido celeste que mostraba su natural barriguita post-parto.

La súper estrella de la música *pop* Shakira, de 36 años, al dar a luz a su hijo Milan, en 2013, decidió anticipadamente hasta el último detalle de su procedimiento, según reportó la agencia EFE. Desde la fecha, quería que fuese el 2 de febrero para que coincidiera con su cumpleaños, pero por consejo médico lo adelantó al 22 de enero, hasta la presencia en la sala de cirugía –según rumores– de equipo de liposucción y un cirujano plástico para realizar una abdominosplatía inmediata. Ambos padres avisaron de antemano por las redes sociales del evento. El bebé nació en Barcelona pesando 6 libras 6 onzas y madre e hijo salieron del hospital cinco días después. Los medios bautizaron el procedimiento como la "inne-cesárea" de Shakira.

Dos panoramas bien diferentes para el nacimiento de dos de los bebés más mediáticos de los últimos años y que ejemplifican las opciones personales y médicas que tienen hoy día las mujeres embarazadas.

Los índices de cesáreas a nivel mundial superan las estadísticas esperadas. El procedimiento quirúrgico, que se originó para salvar la vida de la madre y el hijo en condiciones médicas que así lo requiriesen, está siendo utilizado electivamente por razones de conveniencia en las agendas de médicos y mamás, y hasta para preservar la firmeza del canal vaginal y no afectar la posterior vida sexual. ¿Cómo se toma la decisión? ¿Qué hay que saber?

EN PANAMÁ: ¿CESÁREA O PARTO NATURAL?

Para conocer el panorama en Panamá (ver recuadro) conversamos con el doctor Raúl Bravo Vásquez, ginecólogo obstetra, jefe nacional del Programa de Salud Sexual y Reproductiva del Ministerio de Salud.

–¿Cómo se comparan nuestras estadísticas de cesáreas y partos naturales con otras de la región o de países desarrollados como Estados Unidos o Europa?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el porcentaje de cesáreas debería ser de 15%. Y en los países de Centroamérica somos de los que las tenemos más bajas. Inclusive en Latinoamérica. Con importante anotación de que un porcentaje excesivamente bajo, menor a 10%, indica más bien una falta de acceso a la atención calificada del parto o falta de acceso a las instalaciones donde se puedan realizar las cesáreas.

– Más allá de la decisión electiva, ¿cuáles son los factores durante el embarazo que pueden llevar a una cirugía a la hora de dar a luz?

La principal causa es haber tenido una cesárea en un embarazo previo, si bien las causas son variadas: mala posición del bebé, transverso o pélvico (de nalgas), o bebés muy grandes; complicaciones por alguna enfermedad en la madre que amerita que se realice el parto en muy poco tiempo; hemorragias que ponen en peligro la vida de la madre y su hijo. Son solo algunos ejemplos, aunque siempre la decisión de realizar cesárea implica tomar en cuenta varios factores.

– ¿Cómo es el control prenatal durante el embarazo en Panamá?

Se cuenta con normas, guías y protocolos de atención en todo el país que contienen los lineamientos necesarios para realizar un control adecuado, detectar los riesgos potenciales y atender con calidad a la embarazada durante el embarazo, el parto y el puerperio, y lograr al final una madre y un recién nacido sanos. Los controles son aproximadamente cada mes y en cada uno de ellos se realizan acciones y actividades de orientación, promoción prevención y atención con las tecnologías necesarias, adecuadas a cada paciente y nivel de atención donde se realiza.

– ¿Qué considera usted que debe saber una embarazada para llegar bien informada al parto sobre las opciones quirúrgicas?

sigue [+]



Incidencias DE CESÁREAS

Países desarrollados

- Australia 31%
- Estados Unidos 33%
- Canadá 19%
- Italia 16%
- Dinamarca 13%
- Inglaterra 10%
- Suecia 12%
- Japón 7%

Existe una diferencia entre los países desarrollados que tienen una cultura médica (Estados Unidos) y los países europeos que tienen una visión más humanista y menos médica.

Latinoamérica

- Brasil 43%
- México 40%
- Chile 37%
- Argentina 23%
- Uruguay 23%
- Cuba 23%

La tasa global de cesáreas para América Latina es de un 35% (2011), 20% más de lo que recomienda la OMS.

Fuente: Ponencia de la ginecóloga obstetra Isabel Lloyd en el último congreso de la Federación Latinoamericana de Sociedades de Obstetricia y Ginecología (Flasog).



FOTOLIA



Proceso. *En ciertos casos, y sin saberlo, las embarazadas pueden ser víctimas de ofensas físicas y psicológicas por parte del personal de salud.* FOTOLIA

LA CESÁREA NO ESTÁ EXENTA DE RIESGOS. EL PARTO NATURAL ES LA MEJOR OPCIÓN SIEMPRE QUE SU MÉDICO ASÍ LO INDIQUE.

[+]

Lo primero que debe tomar en cuenta es que su médico es el único capacitado para indicarle cuál vía de parto, vaginal o cesárea, es la más adecuada a su condición clínica individual. Que la cesárea aunque tiene índices de complicaciones muy bajos (hemorragias durante el acto quirúrgico, infecciones postoperatorias) no está exenta de riesgos. El parto natural es la mejor opción siempre que su médico así lo indique.

Otra visión: la naturista

Para tener otra perspectiva, a la hora de tomar decisiones, conversamos con el doctor Maximino Pinzón, quien tiene una doble visión, la científica, al ser ginecólogo-obstetra retirado, y la naturista, al haberse dedicado los últimos 15 años a la medicina biológica y homotoxicología.

¿Cómo debe prepararse una mujer para su embarazo y dar luz? ¿Qué debe saber?

Lo primero es reafirmarle a la mujer que está diseñada para la reproducción, que su naturaleza y todo su sistema hormonal está preparado para eso, que anatómica, fisiológica y emocionalmente está preparada. Es un proceso mucho más intuitivo y natural de lo que lo estamos interpretando hoy día. Mi manera de orientarla sería que confíe en la naturaleza de su femineidad.

¿Cuáles serían las condiciones ideales de una mujer embarazada?

Las condiciones ideales para el embarazo es que ese cuerpo esté lo menos intoxicado, inflamado, acidificado y alterado. Hoy tenemos tanta información que hay que volver la mirada hacia lo básico y lo simple: comer adecuadamente, descansar, hidratarse, defecar. Hoy hay muchos desbalances metabólicos debido a toda la contaminación que existe. En la alimentación de la mujer embarazada es fundamental el balance, que tenga un estado ácido-básico adecuado.

¿Cómo se compagina lo científico y lo natural en el embarazo?

Durante el embarazo, la mujer debe hacerse todos sus controles y mediciones: toma de presión, niveles de glucosa, exámenes médicos y hormonales, imágenes, todo lo que la ciencia ofrece, pero nuestra labor es ayudar a la mujer a entender que en ella está sucediendo un evento biológico natural, no un puro evento bioquímico, determinado por cifras y estadísticas, es algo más. Todas las mediciones contribuyen, pero no deben reemplazar el criterio clínico a la hora de tomar decisiones. Lo bonito es unir armoniosamente el conocimiento tecnológico con lo que sigue siendo el fundamento natural del desarrollo de un embarazo.

¿Qué puede hacer una mujer embarazada ahora que se esté preparando para su parto y quiere acercarse más a lo natural?

La que tiene ese interés puede buscar información en ¡su abuelita! Esas mujeres que tuvieron que confiar en la naturaleza. No porque ahora la ciencia puede "medir" los procesos, significa que estos hayan cambiado. Son los mismos de hace miles de años. El doctor debe ser un artista de la técnica de la labor, sin violencias ni gritos ni maltratos, respetando el reloj biológico de la mujer y el bebé; obviamente mientras mejor disposición y paciencia tenga la madre, mejor va el proceso. Hoy día los números de cesáreas han excedido lo nunca antes visto: dónde está la razón, la desconozco. En el cuerpo está la sabiduría y el balance y la medicina alternativa respalda esa sabiduría.



FOTOLIA

LA EXCESIVA 'MEDICALIZACIÓN' EN EL EMBARAZO Y PARTO HA ORIGINADO EL FENÓMENO DE 'VIOLENCIA OBSTÉTRICA'.

Violencia obstétrica: un fenómeno de nuestros tiempos

Junto al incremento del índice de cesáreas en el mundo, la excesiva 'medicalización' en el proceso natural de gestar y parir ha dado lugar a un fenómeno denominado "violencia obstétrica". Es una forma particular de violencia contra las mujeres que ya se encuentra tipificada en algunas legislaciones como las de Venezuela, pionera en el tema, Argentina y México. Se define como la apropiación del cuerpo de la mujer y sus procesos reproductivos por prestadores de servicios de salud con agresiones físicas y psicológicas. En el plano físico, apurar los procesos por pura conveniencia de horarios y la toma de decisiones médicas sin informar debidamente a la mujer, cesáreas sin estricta justificación, la falta de privacidad de la mujer, la episiotomía de rutina sin autorización, el uso de fórceps sin estricta necesidad o consentimiento, etc., son muestras comunes de esta violencia. Desde el punto de vista psicológico se da con el uso de lenguaje inapropiado, maltrato, burlas sobre el estado o cuerpo de la mujer o su hijo, críticas por manifestar emociones como alegría o dolor y, sobre todo, la imposibilidad de plantear temores e inquietudes durante el proceso de embarazo y parto. En Buenos Aires, Barcelona, Santiago de Chile y otras ciudades, utilizando el abarcador recurso del internet y las redes sociales, se han formado grupos sin fines de lucro para ayudar a las mujeres a evitar estas situaciones de violencia. Organizaciones como www.elpartoesnuestro.es y en www.facebook.com/[illegible] ofrecen documentales, información, testimonios y vías de ayuda para que las mujeres estén informadas, puedan volver a apropiarse del proceso de gestar y dar a luz, como algo natural que requiere tiempo, amor y sabiduría.



COMPLEJIDAD. La escultura 'Kuna', elaborada con metal y acero, es una de las piezas más complejas de toda la exposición.

LA PRENSA | ROBERTO CISNEROS

Los colores de Cisco

'Recent Work', la exposición del artista panameño Cisco Merel, estará en Marión Gallery en Panamá hasta el 14 de diciembre. Algunas piezas estuvieron en la feria internacional Pinta Miami 2014.

Thalia S. Morales • thalia.morales@prensa.com

Cisco Merel se siente cómodo con las figuras geométricas coloridas. Al llegar a Marión Gallery en San Francisco para conocer su novedosa exhibición "Recent Work", conversaba con la curadora e historiadora de arte panameño Mónica Kupfer, quien había llevado a dos especialistas en arte asiático de la Universidad de Nueva York (NYU), los cuales quedaron gratamente sorprendidos con la obra del artista panameño, según reflejaban sus rostros. Merel interactuaba con los visitantes en un inglés perfecto.

El *tour* para apreciar su exposición comenzó en la primera planta de la galería, con la escultura de metal y acero "Kuna", una de las más llamativas de la muestra.

La gira continúa con las pinturas, que a criterio del artista reflejan la forma pura de todos los elementos que ha estado usando en su tipografía, "centrado en la forma en sí".

Merel, cuyas raíces pictóricas se remontan al grafiti y el arte callejero, enseña la segunda parte de su trabajo en la sección superior de la galería, en la que se refleja, como él describe, "más tridimensionalidad de los elementos".

sigue [+]



[+]

ORIGEN Y EVOLUCIÓN

El pintor relata que para elaborar esta exposición, su relación con el maestro venezolano Carlos Cruz-Diez, a quien conoció durante su estancia en París mientras estudiaba con la beca Culture France, Cité Internacional des Arts, fue determinante en el proceso.

"Conocí su trabajo, comenzamos a conversar sobre cómo podíamos mejorar y buscar otras alternativas para mi discurso", añade.

De allí nació una buena relación y cuando el taller Articruz de Cruz-Diez abrió sus puertas en Panamá, Merel comenzó a trabajar allí con otros artistas. "Ha sido una gran experiencia, una gran escuela y tienen una forma de pensar muy abierta", manifiesta.

ES LA PRIMERA VEZ QUE UN ARTISTA PANAMEÑO EXPONE EN MARIÓN GALLERY, QUE ANTERIORMENTE HA DEDICADO SU ESPACIO A OBRAS DE ARTISTAS INTERNACIONALES.

Entre las ideas y consejos que le dio Cruz-Diez a Cisco para mejorar su trabajo, uno de los más valiosos para el artista panameño ha sido "usar los materiales de su época". De esta forma, el pintor ha podido "utilizar las ideas, concretar y buscar un enfoque".

LA PRODUCCIÓN

Cisco comenzó a hacer las obras de esta exhibición en 2011, cuando llegó a Panamá el taller Articruz, en donde ejecutó los primeros ejercicios y prototipos. Sin embargo, no fue hasta principios de este año cuando se materializaron todas sus ideas y comenzó a desarrollar la exposición "Recent Work", la cual estará en Marión Gallery hasta el 15 de diciembre.



***INFLUENCIAS.** Su formación internacional tuvo lugar en París, Leipzig y Berlín. La comunicación que ha mantenido con el maestro venezolano Carlos Cruz-Diez ha sido otro factor fundamental en su transición pictórica.* LA PRENSA | CORTESÍA DE ARTICRUZ

Lo más difícil para él fue "la investigación y la búsqueda de nuevos materiales y soportes para utilizar y mejorar cada proceso". Además fue probando muchos procedimientos novedosos en su técnica. El artista asegura que debió aprender a trabajar en equipo, ya que anteriormente lo había hecho de forma individual.

"Trabajar en equipo es diferente, porque hay que lograr un fin común, optimizar y mejorar el proceso para buscar un nivel de perfección".

LA EXPOSICIÓN

La escultura "Kuna" es una de las obras más complejas de la exposición. "Es una pieza que llevo años tratando de hacer", afirma Cisco. La primera intención fue una pintura que evolucionó a un mural en el Casco Antiguo, luego lo recreó en un elemento tridimensional.

La escultura propiamente comenzó en 2005 y formó parte de la exhibición de la Bienal de Arte de Panamá de ese año, pero fue elaborada con materiales como el *foam* y la madera. La de "Recent Work" es la primera versión de "Kuna" en metal, con un sistema constructivo mejorado, que "ha sido una gran evolución con tecnología avanzada".

Todas las piezas de los 18 elementos de su muestra representan partes importantes de su trabajo, pero esta escultura ha sido su reto más grande.

ESTILO

El trabajo de Cisco Merel es más que su inspiración materializada. Es el resultado de "una investigación y depuración que se ha dado en un proceso a través del tiempo".

"Creo que ese punto de partida ha sido a lo largo de mi estudio una fascinación con la abstracción y la figuración", enfatiza. "Al final la corriente se torna más a la abstracción".

El artista adelantó que trabaja en un calendario para el próximo año y en una propuesta de ideas para los espacios públicos, que los panameños apreciarán en la ciudad. "Contamos con toda la infraestructura y progreso para hacerlo posible", acota.



***PRODUCCIÓN.** El trabajo ha sido fruto de una profunda reflexión e investigación que ha venido realizando en los últimos años, con el apoyo del taller Articruz.* CORTESÍA | TALLER ARTICRUZ





DESDE SUS PINITOS EN EL GRAFITI Y EL ARTE URBANO, EL ARTISTA HA MANTENIDO CIERTOS ELEMENTOS DE LENGUAJE Y ESTILO.

PANAMÁ, EN MIAMI

Cisco Merel es el primer artista panameño que expone en Marión Gallery. Parte de su trabajo será presentado en la feria internacional Pinta Miami, que se celebra cada año en Florida, y culminará mañana 8 de diciembre.

"Me alegra poder representar a Panamá", dice Merel, quien elaboró dos obras especiales para la exposición.

Se trata de las esculturas hechas con materiales como *celtec* y acrílico pintado denominadas **VS-2 Panamá 2014** (100x156cm) y **VS-3, Panamá 2014** (116x145cm), que también fueron producidas en el taller Articruz.

"Las dos esculturas son de la serie 'Visual System' y representan formas particulares y códigos de color que siempre utilizo en mi obra", afirma el artista.

La feria "es un fenómeno cultural en donde el mundo del arte se vuelca a Miami", opina Gabriel Cruz, del taller Articruz, quien se ve satisfecho con la labor realizada por Cisco Merel y su representación en este evento.



'El trabajo te hace libre' se lee en la entrada del Lugar Conmemorativo y Museo de Sachsenhausen en Oranienburg, Alemania, donde operó entre 1936 y 1945 un campo de concentración nazi.

historia_ **#Sachsenhausen**

Sachsenhausen: en memoria de las víctimas

Visitar un antiguo campo de concentración puede ser una experiencia abrumadora, pero le dará una nueva perspectiva sobre la vida y la humanidad. Sobre la paz y la guerra. Y sobre el valor de la libertad.

Texto y fotografías: Tamara Del Moral • tdelmoral@prensa.com

A simple vista, el lugar luce apacible con sus árboles, áreas verdes con florecitas y piedritas en orden. Turistas y estudiantes recorren el sitio escuchando las explicaciones de los guías. Es difícil imaginar el horror que allí se vivió hace casi 80 años. *"Zona neutral. Se abrirá fuego sin previo aviso"*, se lee en un letrero en alemán frente a una cerca de alambre y una parte del muro que alguna vez encerró a los adversarios políticos del régimen nacionalsocialista, a judíos, gitanos, homosexuales, testigos de Jehová, criminales, vagabundos e incluso, a quienes no cumplían con las leyes de Núremberg en relación a la "mezcla de razas".

El campo de concentración de Sachsenhausen, en Oranienburg, Alemania, construido en 1936 y hoy día convertido en museo, centro internacional de duelo y memoria, fue el primero de estos sitios de maltrato, trabajos forzados y muerte que se erigió tras el nombramiento de Heinrich Himmler, *Reichsfürer* de los escuadrones de protección de la Alemania nazi (SS), como jefe de la Policía alemana, en julio de ese año. Los prisioneros estaban bajo el dominio de las tropas de las SS, unos 100 a 250 hombres de la plana mayor de la comandancia del campo.

Entre 1936 y 1945, más de 200 mil personas fueron recluidas en Sachsenhausen. Decenas de miles murieron por enfermedades, trabajos forzados, maltrato, hambre o víctimas de los operativos de exterminio de las SS. El lugar servía también para entrenar al personal de estas fuerzas armadas. Además, valiéndose de mano de obra judía seleccionada, los nazis establecieron aquí el centro de falsificación de documentos y monedas de varios países más importante de todos los campos de concentración alemanes. Es muy conocida la llamada Operación Bernhard, en la que falsificaron libras esterlinas para debilitar la economía inglesa.

El 22 y 23 de abril de 1945, soldados soviéticos y polacos liberaron a los más de 3 mil enfermos, médicos y enfermeros que habían permanecido en Sachsenhausen.

En abril de 1961, tras el devastamiento de

sigue [+]

EL LUGAR CONMEMORATIVO Y MUSEO DE SACHSENHAUSEN TIENE UNOS 37 PUNTOS DE INTERÉS Y HAY AUDIOGUÍAS DISPONIBLES EN VARIOS IDIOMAS.

[+]

las instalaciones, se levantó un complejo conmemorativo que incluía unos pocos restos de los edificios y algunas reconstrucciones.

Museo. *Turistas observan el interior de una barraca.* **Abajo:** *El letrero advierte: 'Zona neutral. Se abrirá fuego sin previo aviso'.*

UN RECORRIDO PARA REFLEXIONAR

Si está de visita en Berlín y le interesa la historia, es recomendable conocer este sitio. Puede ser una experiencia abrumadora, pero le dará una nueva perspectiva sobre la vida y la humanidad. Sobre la paz y la guerra.

Se puede llegar en carro, en bus o en tren. Hay excursiones y visitas con audioguía en español, inglés y otros idiomas. El lugar tiene exhibiciones al aire libre y en interiores, biblioteca y un centro de información.

En la parte exterior del muro del antiguo campo de concentración hay imágenes en blanco y negro con leyendas y testimonios de prisioneros. "El trabajo te hará libre" (*Arbeit macht frei*) se lee en el portón de entrada.

El edificio, que desde 2004 alberga el centro de visitantes, fue construido entre 1939 y 1940 y solía ser un taller para el mantenimiento y cuidado de armamento.

Los turistas pueden apreciar una maqueta de las instalaciones y recorrer la calle principal o *lagerstrasse*, por la cual ingresaban los prisioneros al campo. Esta calle separaba la comandancia de los prisioneros y de los oficiales de las SS. Había una sección donde se formaba y alojaba la guardia e instalaciones del sistema de campos de concentración del país. Para 1938, la Inspección de Campos de Concentración, que administraba todas las instalaciones alemanas de este tipo, se trasladó de Berlín a Oranienburg.

Una exhibición describe la propaganda nazi a través de imágenes, textos, videos, carteles y objetos que incluyen uniformes de las SS, armas, esposas y prendedores, entre otros. Haber escuchado o leído sobre Joseph Goebbels, ministro de propaganda de la Alemania nazi es un detalle, pero ver en persona ejemplos de su trabajo y el de sus secuaces, la ejecución meticulosa de una trama elucubrada por una mente magistralmente creativa como inhumana, es, por decir lo menos, impresionante e increíble para quien vive en libertad en el siglo XXI, con educación, derechos humanos garantizados y con acceso a información para formarse un criterio propio.



En un letrero se narra cómo entre abril y agosto de 1933, el campo de concentración de Oranienburg, en la carretera principal que conducía a Berlín, capital del imperio o *Reich*, había atraído la atención de los medios de comunicación. El Ministerio de Propaganda y las agencias internacionales distribuyeron fotos en las que los nazis hacían "tours demostrativos" en los que se veía a los prisioneros ejercitándose, comiendo, trabajando y leyendo periódicos. El mensaje: los prisioneros eran seducidos por el marxismo y el comunismo, por lo que era necesario regresarlos a la "comunidad nacional" mediante la disciplina, el trabajo y la vida simple.

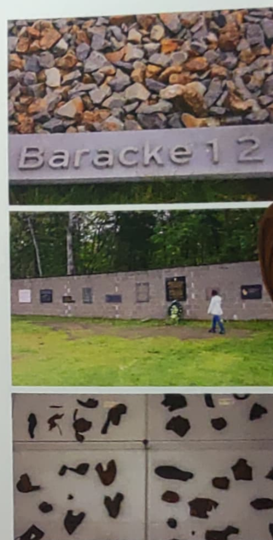
INSTALACIONES

En Sachsenhausen se pasaba revista a los prisioneros en una plaza semicircular (*appellplatz*) sin importar si hacía frío o llovía. Aquí, donde las SS colocaban un árbol de Navidad en diciembre, también se ejecutaban prisioneros delante de los demás para intimidarlos. Algunos castigados debían marchar sin parar en otra pista, para probar las suelas de los zapatos fabricados para las fuerzas armadas nazis. Control de calidad.

En algunas partes hay pequeños memoriales en el suelo con piedras y velas. Un obelisco de 40 metros de altura sobresale en el paisaje.

Las barracas de los prisioneros formaban cuatro hileras que rodeaban la *appellplatz*. Junto al llamado "campo pequeño", un complejo que albergaba a la mayoría de los judíos hasta su deportación a Auschwitz en 1942, Sachsenhausen tenía 68 barracas.

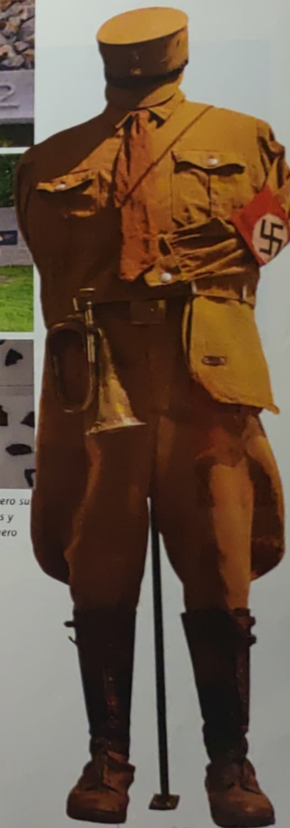
Entre 1938 y 1942, en las barracas 38 y 39, los nazis apiñaron a todos los prisioneros judíos. Un incendio intencional en 1992 destruyó parte de las estructuras. En el museo identificado como "Barraca 38" se puede ver cómo vivían y algunas biografías.



Mosaico. *Algunas barracas se desmantelaron pero su ubicación está marcada con gravilla. Con placas y flores se recuerda a las víctimas. Pedazos de cuero que se 'reciclaba' para hacer botas para las SS.*

Las barracas 20, 42 y 62 albergaban talleres en los cuales los prisioneros eran obligados a trabajar para empresas privadas administradas por las SS. Los trabajos incluían tallado de madera y labores en metal. Había talleres de sastrería, para hacer zapatos, trabajos eléctricos, pintura, lavandería y cerámica, entre otros.

sigue [+]









Artículos históricos. Armazones de camas y el baño de una barraca. Uniforme de prisionero. Los colores de los triángulos indicaban si el prisionero era judío, homosexual, etc.

DESDE 1993, EL MUSEO Y EL COMPLEJO PASARON A FORMAR PARTE DE LA FUNDACIÓN DE LUGARES CONMEMORATIVOS DE BRANDEBURGO.

[+]

En vitrinas se exponen los uniformes a rayas que usaban los prisioneros, quienes eran identificados con un número y un triángulo, cuyo color dependía de su "clasificación". Así, por ejemplo, los homosexuales lucían un triángulo rosado, los testigos de Jehová uno morado, los gitanos, chocolate, y los judíos uno amarillo con otro encima de diferente color, formando una estrella de seis puntas. También hay pedacitos de cuero de los objetos que se les quitaba a los prisioneros para hacer las botas de los nazis.

Otro edificio con celdas de castigo funcionaba como "cárcel" para el campo y para la Gestapo. Se pueden ver postes de madera donde colgaban a los privados de libertad de los brazos. Las ventanas se cubrían para que no vieran la luz. "Era un lugar donde se torturaba y asesinaba", detalla un panfleto.

También se pueden ver artículos personales de los prisioneros, uniformes de soldados soviéticos y polacos, y leer algunos testimonios:

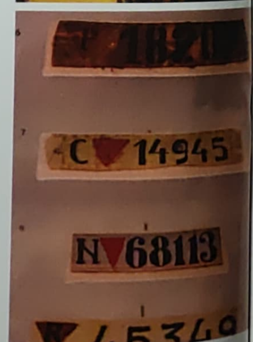
"*...se veían asustados. Pálidos como muertos, sin sangre, con sus caras transparentes, solo eran piel y huesos [...] La gente cubierta de úlceras y heridas [...] lloraban de alegría al ver a nuestros soldados, especialmente los polacos, cuando veían a los soldados polacos*", resume el Reporte 320 de una delegación de la IIa. División de Infantería de Varsovia, del 23 de abril de 1945.

LA ESTACIÓN Z

En 1939 se construyó un crematorio. A medida que aumentaban las condiciones inhumanas en el campo, aumentó la tasa de muertes. La SS aprobó entonces la construcción de un departamento de patología y una morgue. Médicos prisioneros hacían autopsias bajo la supervisión del médico de la SS. A partir de 1942, había un listado de 7 causas de muerte y, sin importar el resultado de las autopsias, se tenía que poner una de estas en el certificado de defunción. Para que no se notara la cantidad de muertos al ser llevados a cremar a Berlín, la SS instaló el crematorio en la sección sur de Sachsenhausen, que luego fue reemplazado por una zona de exterminio a la que se le llamó "Estación Z". Porque era "el final".

En afiches se describe que en 1945, a medida que el Ejército rojo avanzaba, los nazis trataron de encubrir sus crímenes, entre otras cosas, incinerando los restos humanos. Una investigación de la Comisión Soviética encontró toneladas de huesos y cenizas humanas. Los metales preciosos eran extraídos de las dentaduras de quienes fueron colgados o gaseados.

En agosto de 1945, el servicio secreto soviético trasladó el campo especial soviético No. 7 al centro de Sachsenhausen. Allí había funcionarios nazis, perseguidos políticos, detenidos arbitrariamente, hombres y mujeres de todas las edades. Este fue desmantelado en 1950. De 60 mil prisioneros, 12 mil murieron por enfermedades y desnutrición.



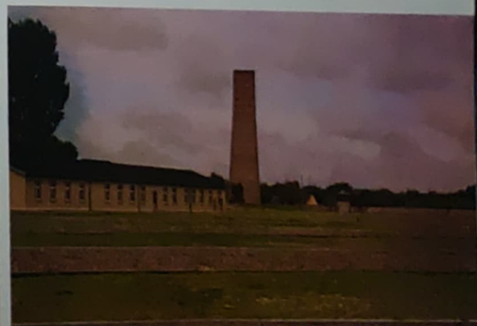






Soviéticos. *"Aquí, en 1941, más de 10 mil prisioneros de guerra soviéticos fueron asesinados en una 'instalación para dispararles al cuello' en un período de 10 semanas", dice un letrero.*
Abajo: *Propaganda nazi, celda de una barraca, Monumento en recuerdo de las víctimas y obelisco símbolo del Monumento Nacional de Recuerdo y Conmemoración de Sachsenhausen.*







AMISTAD. Edilma y 'Fest' en la Posada Yo tengo un Amigo de la Fundación de Niños con Leucemia y Cáncer. Leslie Ducruet, directora ejecutiva de la fundación, señala que el can brinda terapia a los niños y a quienes allí trabajan. LA PRENSA | ERIC BATISTA

actualidad_ #zooterapia

Animales con *poder terapéutico*

Para realizar tratamientos con los animales, es necesario acudir a profesionales certificados, quienes trabajarán de acuerdo con el diagnóstico del paciente.

Thalia S. Morales • thalia.morales@prensa.com

'Fest' tiene un año. Es un labrador de color amarillo, cariñoso y lleno de energía. Edilma, una paciente de quimioterapia, juega con él. Su rostro refleja la alegría que le produce el perro. Si no fuera porque el tratamiento le hizo perder el cabello, no parecería que estuviera enferma. El labrador es la nueva mascota de la Posada Yo Tengo un Amigo de la Fundación de Niños con Leucemia y Cáncer (Fanlyc), y es el segundo miembro canino que tiene este centro de alojamiento. Debido al tamaño de la casa, consideraron que sería adecuado tener unas mascotas de compañía para los niños y para brindar seguridad en las noches. "Y qué mejor que los amigables labradores para esta labor", dice Leslie Ducruet, directora ejecutiva de la fundación. "El contacto con los animales es una terapia no solo para los niños, sino para todos los que trabajamos en la posada; nos brindan su compañía y con ellos disfrutamos de momentos divertidos".

LA HISTORIA DE 'XENA'

Jonny Hickey es un niño estadounidense callado y solitario que fue diagnosticado con autismo. Casi no se comunicaba con otros y permanecía aislado la mayoría del tiempo. Su historia ha dado la vuelta al mundo desde el pasado febrero, cuando su familia adoptó a una cachorra rescatada que se volvió la mejor amiga del niño. En un emotivo video disponible en internet, se documenta el rescate de 'Xena' hasta el día que llegó a la familia Hickey. Claramente se puede apreciar cómo la amistad y compañía de la perrita sacó a Johny de su aislamiento casi al instante. Desde que conoció a 'Xena' comenzó a hablar, a cantar e interesarse en el mundo exterior. Su historia se puede ver en YouTube y Facebook.

CINOTERAPIA

La terapia asistida con perros es conocida como cinoterapia, y es utilizada para cualquier tipo de padecimiento, tan-

sigue [+]



Un vínculo milenario

• Los lazos que existen entre perros y humanos y que explican por qué acariciar un can nos hace sentir mejor, se remontan a miles de años, tal como explica un reportaje en el sitio *www.nationalgeographic.es*.

"No es solo por lo adorables que son", dice Brian Hare, director del Centro de Cognición Canina de la Universidad de Duke. De acuerdo con el reportaje, los perros descienden de los lobos, que sintieron atracción por los humanos desde que estos se asentaron y empezaron a crear "apetitosas cantidades de basura", por lo que vivir cerca de ellos suponía una atractiva ventaja.

Según Hare, como los lobos menos agresivos son los que obtenían mayores beneficios, con el tiempo acabaron domesticándose. También es conocido históricamente que los caballos han estado en contacto con el hombre desde la antigua Grecia. Se dice que los griegos daban paseos a caballo a personas que padecían enfermedades incurables, para levantarles la autoestima. Pero no fue hasta 1792 que William Tuke, pionero en el tratamiento de personas con enfermedades mentales sin métodos coercitivos, intuyó que los animales podían propiciar valores humanos en enfermos de tipo emocional, aprendiendo autocontrol mediante refuerzos positivos.

[+]

to físico como mental. "Cada paciente reacciona en forma diferente", opina Lourdes Barrios, de la Fundación Déjame Ser Tu Amigo, dedicada a brindar terapias a niños con discapacidad en Panamá.

La mejoría del paciente depende de la conexión que tenga con el perro, ya que una vez la persona a tratar se enfoca en el can, "se activa la automotivación, la cual mejora su estado anímico y esto lleva al afectado a trabajar en forma más relajada", explica la experta. A su criterio, cuando el paciente se conecta con el animal se consigue una mayor cooperación para realizar las terapias. En el caso de los niños con parálisis cerebral, el simple contacto con el pelaje del perro los lleva a un grado de relajación que permite soltar los músculos para una mayor movilización de sus brazos o piernas, añade Barrios.

De acuerdo con una publicación de **National Geographic**, acariciar un perro puede hacer que disminuya el estrés, regula la respiración y baja la presión sanguínea. También se libera oxitocina, "una hormona relacionada con el cariño, tanto en perros como en humanos".

La Vanguardia publicó una entrevista realizada a Jane Fossey, doctora en psicología, especializada en demencia y terapia con animales, en la que

LA TERAPIA ASISTIDA CON PERROS ES UTILIZADA PARA ATENDER PADECIMIENTOS FÍSICOS Y MENTALES.



***EQUINOS.** Ariadna Sánchez brinda 'couching' asistido con caballos, que tienen la facultad de percibir la energía y actitud de sus pacientes.*

LA PRENSA | ERIC BATISTA



***ALTERNATIVA.** En el Iphe brindan equinoterapia a niños con parálisis cerebral, síndrome de Down, autismo y problemas de conducta, entre otros diagnósticos.*

LA PRENSA | ARCHIVO

ENTRE LOS BENEFICIOS QUE BRINDAN LOS CABALLOS ESTÁN LA REGULACIÓN DEL TONO MUSCULAR, LA ESTIMULACIÓN Y CONTRACCIONES.

señalaba que era evidente que la demencia mejoraba con ayuda de los animales. Los pacientes se vuelven más interactivos, porque no sufren buscando palabras y recurriendo a su dañada memoria.

"A los perros les gusta ser parte de un grupo social y son muy buenos a la hora de 'leer' las emociones y los gestos humanos. Pero he ayudado a desarrollar terapias en las residencias con gatos, conejos y peces", destaca Fossey en la entrevista.

CABALLOS PODEROSOS

Son varios los animales que se utilizan en terapias. La organización estadounidense Pet Partners tiene un registro de 11 mil equipos de cuidadores voluntarios que visitan hospitales, colegios y víctimas de tragedias y desastres naturales, y que han ayudado a un millón de personas en Estados Unidos. Casi todos los equipos se valen de perros, pero también hay caballos, gatos, conejos, cobayos e incluso animales de granja, como cerdos o pollos, indica el sitio web *www.petpartners.org*.

La equinoterapia aprovecha los movimientos naturales del caballo para estimular a quienes lo montan. La mo-

sigue [+]

[+]

dalidad fue implementada por el Instituto Panameño de Habilitación Especial (Iphe) para mejorar la calidad de vida de las personas con necesidades especiales –con parálisis cerebral, síndrome de Down, autismo y problemas de conducta entre otras– en lo que se refiere a su condición física, mental y emocional.

Marisela López de Pinzón, fisioterapeuta del Iphe que se ha especializado en la hipoterapia, una rama de la equinoterapia, explica que el caballo produce de 90 a 110 impulsos por minuto que se trasladan al cuerpo del paciente, que puede estar en diferentes posiciones, y esto es lo que produce una estabilidad a nivel músculo-esquelético.

Entre los beneficios para el paciente están la regulación del tono muscular, la estimulación y contracciones a nivel general.

"Como fisioterapeutas somos los encargados de realizar ese tipo de tratamiento en pacientes con trastornos neuromotores", manifiesta la profesional.

La fisioterapeuta recomienda estas terapias asistidas por caballos como medicina complementaria al tratamiento habitual del paciente.

LIDERAZGO

Por su naturaleza intuitiva, su innata sensibilidad y su instinto de supervivencia, los caballos también contribuyen a mejorar el desempeño de las personas, a través de dinámicas de *coaching*.

Los equinos perciben inmediatamente cuando una persona tiene un problema y, mediante el contacto con ellos, las personas pueden afrontar mejor las situaciones, aprender y motivarse.



'THE DOG WHO SAVED MY SON'

Who Rescued Who

Telling it like it is

'IT WAS LIKE I WAS GRIEVING FOR MY CHILD'

'I CAN'T PICTURE OUR FAMILY WITHOUT HER'





***BENEFICIOS.** Xena fue rescatada en una carretera cuando estaba al borde de la muerte. Una vez curada, sus rescatistas documentaron día a día su recuperación y la dieron en adopción el 25 de marzo de 2013 a la familia Hickey. Desde el día en que llegó a su nuevo hogar, cambió la vida de Jonny Hickey, quien sufre de autismo.*

XENA THE WARRIOR PUPPY | FACEBOOK

ACARICIAR UN PERRO PUEDE HACER QUE DISMINUYA EL ESTRÉS, REGULA LA RESPIRACIÓN Y REDUCE LA PRESIÓN SANGUÍNEA.





EN ESTAS TERAPIAS, LA MEJORÍA DEL PACIENTE DEPENDERÁ DE LA CONEXIÓN QUE TENGA CON EL PERRO.

Ariadna Sánchez imparte el *coaching* asistido con caballos. "Utilizamos al caballo en un programa de cambio y transformación para aprender a través de ellos", manifiesta. "El caballo tiene más equilibrio que nosotros mismos, no tienen malos hábitos, no juzga y no sufre de las debilidades humanas".

Durante una sesión en el Hacienda Country Club en Cerro Azul, la *couch* demuestra cómo funciona esta técnica con la colaboración de Beatriz Anguizola de Arosemena, quien se ofreció como voluntaria para obtener la experiencia.

Cuando el caballo detecta su presencia, corre hacia ella dentro de la pista, luego se calma y se deja acariciar. Como primer ejercicio, Sánchez le pide a la voluntaria que diseñe "un camino al éxito". El animal sigue los pasos de Beatriz hacia la ruta que ella le ha trazado con algunos objetos. "El caballo es tu espejo", le indica Sánchez.

REQUISITOS

Para realizar tratamientos con los animales, ya sean perros o caballos, es necesario acudir a profesionales certificados, quienes trabajarán de acuerdo con el diagnóstico del paciente.

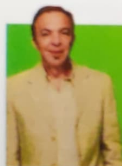
Además, para evitar accidentes o lastimar al paciente, los animales deben estar entrenados y, en el caso de los caballos, domesticados.

En las terapias con perros se utilizan con frecuencia los labradores y los golden retriever, "porque son razas de temperamento equilibrado, leales, inteligentes y aptas para la convivencia con niños. Son dulces, amigables, confiables y carecen de agresividad", explica Barrios.

No obstante, se pueden utilizar perros de cualquier raza que tengan estas cualidades, incluso, perros criollos, chihuahuas o bulldogs. "Se pueden usar para las terapias y actividades después de pasar varias pruebas necesarias de entrenamiento y socialización", indica la experta.

Algunos lugares que ofrecen el servicio

- Fundación Déjame Ser Tu Amigo
  fundaserpty@yahoo.com
- Fundación Colitas Panamá
  Tel. 392-7423
- Relaxarium
  Tel. 394-5481
- Centro de Terapia Multidisciplinaria
  Tel. 261-7324
  Instituto Panameño de Habilitación Especial (Iphe)
  Tel. 501-0509



Las razas caninas

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com

LOS SHIH TZU SE REGALABAN ENTRE LA REALEZA Y SE DABAN COMO OFRENDA A VIAJEROS EN SU TRAVESÍA DESDE EL TÍBET HASTA CHINA.

Una raza se define como la subdivisión de una especie, reconocible por características propias que se diferencian del resto y se transmiten en su genética.

Esto es muy importante porque para formar un grupo biológico canino que pueda denominarse raza, tiene que haber pasado por un proceso de años que certifiquen que esta ya haya fijado su tipología y la transmita a su descendencia.

Es habitual que la gente quiera crear razas caninas nuevas, y si bien esto es posible –de hecho muchos lo hicieron–, no es solo cuestión de aparear perros diferentes y ponerles un nombre a los cachorros, sino lograr también que, a su vez, a lo largo de las generaciones se mantengan los rasgos psicofísicos buscados.

Todos los perros de raza fueron en sus comienzos mestizos, luego, bajo selección y sabiendo lo que se buscaba, se diferenciaron en razas. Esto lleva muchísimos años y generalmente el trabajo no lo termina quien lo comienza, ya que usualmente una vida no alcanza. Hablar luego del reconocimiento de una raza por las asociaciones canófilas internacionales es otro tema que merece un texto aparte.









En el sentido de las manecillas del reloj: *Dogo argentino, rottweiler, xoloitzcuintle y shih tzu.*
Página opuesta: *doberman.*

GERARDO GANDSAS | CORTESÍA

OBJETIVOS, HISTORIA E IDENTIDAD

En el mundo hay infinidad de razas caninas, algunas formadas casi en forma azarosa, cuando los ejércitos atravesaban continentes llevando a sus perros, y otras con objetivos funcionales específicos, debido a la necesidad del hombre en la región donde habitaba. Este es el caso del dogo argentino, un sueño del doctor Antonio Nores Martínez, quien buscó un animal de caza mayor, resistente, valiente, rústico y que pudiera trabajar en jauría en la adversidad de los montes. Para esto utilizó cerca de 10 razas caninas, como el gran danés, *pointer*, *bull terrier* y *bulldog*, entre otras. El proceso de reconocimiento de la raza llevó más de 40 años.

Otra raza concebida con horizontes claros ha sido el doberman, cuando su creador Louis Dobermann, un cobrador de impuestos de Alemania, decidió crear un perro que lo acompañara para evitar que lo asaltaran mientras hacía sus recaudaciones.

Hay también bastantes casos como el del rottweiler, cuyos orígenes se remontan a los ejércitos romanos que, al llegar a Alemania con sus mastines, luego de mezclarse con caninos locales y a través del tiempo, contribuyeron a la creación de una raza que comenzó con la selección de auxiliares del hombre en la guardia y pastoreo.

Los perros de compañía también tienen su historia y la del *shih tzu* es muy particular, ya que estos peludos compañeros asiáticos solo se regalaban entre la realeza y se daban como ofrenda a viajeros en su largo recorrido desde el Tíbet hasta China, en una travesía que duraba varios meses. Los *shih tzu* eran muy valorados porque los consideraban la reencarnación de monjes que habían pecado.

Otros perros, como el mexicanísimo xoloitzcuintle, llevan un gran bagaje de la historia de su país en la sangre. Su nombre se debe al dios azteca Xóloti y era reconocido como el acompañante de los difuntos en su camino a la eternidad. No se sabe ciertamente su origen, pero se lo relaciona con perros sin pelo, que pudieron haber provenido hace muchos miles de años de Asia o África.

Muchos países del mundo cuentan con una raza canina nacional que los representa, y algunos tienen varias, como es el caso de España, Inglaterra, Hungría y Alemania.

Centroamérica no tiene, hasta el momento, razas reconocidas oriundas de la región, aunque Guatemala podría ser el primer país en tener una, ya que hace años está trabajando para que la Federación Cinológica Internacional incorpore a su lista el dogo guatemalteco, objetivo que todavía no ha podido lograr.



SERIE 'JANE THE VIRGIN' SORPRENDE A LA AUDIENCIA

Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com

Basada en la novela venezolana **Juana la Virgen**, la nueva comedia **Jane The Virgin** tomó desprevenida a la audiencia estadounidense. Con elementos que quizás solo series como **Drop Dead Diva** habían llevado a la televisión norteamericana, **Jane The Virgin** cuenta con una premisa que al principio confunde y luego cautiva: Jane tiene 23 años y desea mantenerse virgen hasta el matrimonio. Todo falla cuando es inseminada artificialmente en una visita al ginecólogo y el donante resulta ser el chico que le gustaba cuando era adolescente. La mezcla entre comedia y drama parece haber funcionado, en gran parte, gracias a la actuación de Gina Rodríguez como Jane Villanueva y la presentación de los conflictos morales de la protagonista de una manera realista y entretenida. **Jane the Virgin** no tiene aún fecha de estreno en Latinoamérica.

PRIMER VISTAZO A 'BETTER CALL SAUL'

La noticia de que Saul Goodman, uno de los personajes más queridos de **Breaking Bad**, tendría su propia serie se reveló hace meses, pero esta semana por fin se anunció su fecha de estreno: el 8 de febrero de 2015. **Better Call Saul** comenzará con dos episodios seguidos de una hora y si las imágenes y su tono son buenos indicativos, parte de la combinación de elementos que hizo de **Breaking Bad** un éxito regresarán para relatar las historias de este abogado con una moral cuestionable.

NETFLIX ANUNCIA TERCERA TEMPORADA DE 'HOUSE OF CARDS'

El 27 de febrero será el estreno de la tercera temporada del drama político más interesante del momento, **House of Cards**. Protagonizada por Kevin Spacey y Robin Wright, la serie es original de Netflix y estrenará simultáneamente todos los capítulos de la temporada.

'THE WALKING DEAD' ROMPE RÉCORDS DE AUDIENCIA NUEVAMENTE

El último episodio de 2014 de **The Walking Dead**, que marcaba la mitad de su quinta temporada, rompió récords de audiencia en Estados Unidos con 14.8 millones de televidentes en su primera transmisión. La serie post apocalíptica regresará a la pantalla el 8 de febrero de 2015.

[CRUCIGRAMA]

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1							■				
2						■					
3			■					■		■	
4				■							■
5					■						
6				■							■
7		■				■				■	
8							■				
9						■					
10	■		■		■				■		
11						■		■			

HORIZONTAL

1. Medir la cantidad de agua que lleva una corriente en una unidad de tiempo. Socialista utópico, considerado como el padre del cooperativismo.
2. Ciudad de Gran Bretaña. Ración de comida que se da a la tropa en campaña.
3. Iniciales de Rubén Toro. Versión demostrativa de un programa informático.
4. En Ecuador, nombre con el que se le conoce al jobo. Desgastes.
5. Deporte que consiste en introducir una pelota en distintos hoyos. Cordillera de montes o peñascos cortados.
6. Siglas de Australian Liquor Marketers. Planta de Filipinas, que se cultiva como frutal y medicinal.
7. Agencia de noticias. Parte final del recto.
8. Casa muy limpia y acicalada. Pronombre dativo.
9. Diminuta en su especie. Cantar la rana.
10. Palo de madera empapado en resina que se enciende para alumbrar. 1050 romano.
11. Península triangular del Oeste de Asia, unida a África por el istmo de Suez. Ensenada amplia.

VERTICAL

1. Valiente, alentado, brioso.
2. Juego que se practica sobre un campo rectangular entre dos equipos de once jugadores. Opuesto o contrario.
3. Iniciales de Omar Guerra. Individuo de un antiguo pueblo que habitó una zona en torno al golfo de México.
4. Famoso grupo musical mexicano entre 2004-09. Tributo que se pagaba al príncipe.
5. En el día anterior al de hoy. Término señalado de una carrera.
6. Natural dócil o genio blando.
7. Energía obtenida del viento. Hueso de la cadera.
8. Iniciales de Orlando Toledo. En México, casa donde se celebran jolgorios u orgías.
9. Deporte de pelota entre dos equipos que se juega en una piscina.
10. Agencia de noticias de España. Abreviatura de señora. Pasé repetidas veces la lengua por una cosa.
11. Nave. Conjunto de hebras o cordoncillos reunidos por uno de sus cabos.

[SUDOKU]

5	1	8		3				
		2					4	1
					2	8		
9	7			6				
					9			2
							5	3
				5		6		7
7					6		2	
		6			1			4

[SUMANDO]

?	x	?	x	?	=	168
+		x		x		
?	+	?	x	?	=	112
x		-		x		
?	x	?	x	?	=	504
=		=		=		
91		27		432		

[SOLUCIONES]

Día de la Madre

INSPIRACIÓN DE LUJO

Madre solo hay una y merece ser homenajeada todos los días del año. En Panamá se celebra el Día de la Madre el 8 de diciembre. Aquí les damos ideas de regalitos que impresionan, con un toque de 'glamour'.



AROMAS DE LUJO. Colores intensos y fragancias deliciosas, ella merece esto y mucho más. Una vela para su colección, que además alegra sus sentidos. **(La Esquina)**



A LA MESA. Celebre este día especial comiendo en familia, para agradecerle a mamá todo lo que hace en beneficio de ustedes. **(Porto Fino)**



ESCRITOS FANTÁSTICOS. Quizás se pierde entre las páginas de un buen libro, pero que no pierda el hilo de la historia. **(La Farfalla)**



ENTRE FLORES DEL JARDÍN. Para aquellas madres que se toman el tiempo para cuidar de sus flores como si fueran sus propios retoños. **(Manifesto)**



'FLOWER POWER'. Para ella que se regocija con el arte. ¡qué mejor detalle que una escultura del artista Jonathan Adler! **(Tempo Design)**



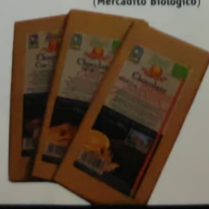


ARTE CULINARIO. Los libros de cocina son un detalle ideal para las madres con manos de chef o las que disfrutan siendo la anfitriona perfecta. **(Piex)**



ESTILO DEPORTIVO. Si ella madruga para correr o hacer pilates con sus amigas, este será su accesorio favorito para mantenerse hidratada. **(La Estantería)**

SANO PECADO. Dicen que como el chocolate se hace del cacao, que viene de un árbol, eso lo hace una planta, así que cuenta como ensalada... **(Mercadito Biológico)**



Del Corazón de América para el mundo

12 - 17 ENERO 2015

www.panamajazzfestival.com



PANAMA JAZZ FESTIVAL 12

CONCIERTOS 4 PM - 2 AM
ARTISTAS NACIONALES
E INTERNACIONALES
EVENTOS **EDUCATIVOS** 9 AM - 4 PM
CONCIERTOS EN DANILO´S JAZZ CLUB, ATENEO,
CENTRO DE CONVENCIONES DE CIUDAD DEL SABER Y MÁS.
CONCIERTO AL AIRE LIBRE SÁBADO 17 3 PM

MÁS INFORMACIÓN
info@panamajazzfestival.com

DEDICADO A **ERIC DOLPHY**

BOLETOS EN VENTA EN







A.V. 940494